

Водные процедуры в закаливании детей первого года жизни



Одним из наиболее действенных природных средств закаливания является вода. Это удивительно, но привычные нам с детства умывание и душ могут служить не только гигиеническим, но и оздоровительным целям. Закаливающие процедуры исключительно полезны для детей первого года жизни, но — обязательно помните о главных правилах закаливания.

Закаливание по всем правилам:

- 1.** Нельзя закаливать ребенка до достижения им 1 месячного возраста! Организм крохи, испытавший значительный стресс при переходе от внутриутробного существования к жизни во внешнем мире, еще только приспосабливается к новым для него условиям.
- 2.** Перед проведением со своим ребенком закаливающих процедур, обязательно посоветуйтесь с врачом.
- 3.** Закаливайте ребенка систематически и регулярно - во все времена года без перерывов. Хорошо, если закаливающие процедуры прочно войдут в распорядок дня ребенка, и будут сочетаться с обычными повседневными делами (умывание, прогулка, сон, игра, гигиеническая ванна и т. д.). Кроха быстро привыкнет и будет воспринимать закаливающие процедуры – как должное.
- 4.** Увеличивайте силу понижения температуры воздуха последовательно, но непрерывно. Как и продолжительность закаливания. Особенно это важно для детей раннего возраста и ослабленных детей.

5. Всегда учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка. Чем слабее малыш, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если Ваше чадо все же заболело, посоветуйтесь с врачом, можно ли продолжать хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать всё с самого начала.

6. Проводите закаливание только тогда, когда у малыша хорошее настроение. Не допускайте плача, беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. В противном случае - положительного эффекта от закаливания не будет.

7. Перед процедурой закаливания и во время ее обязательно следите, чтобы нос и конечности у ребенка были теплые. Если ребенок уже охладился, то выработать положительную реакцию на закаливание не удастся, можно получить лишь обратный эффект. Кроме того, малыш не должен быть и перегрет! Прохладный воздух может привести к значительному переохлаждению организма ребенка, и мы получим от закаливания обратный эффект.

Методика закаливания водой

Для детей первого года жизни водные закаливающие процедуры могут быть местными (умывание, обтирание) и общими (гигиенические ванны, обтирание и обливание, а иногда и душ). При этом для закаливания можно использовать как ежедневные гигиенические процедуры — мытье рук перед едой, мытье ног перед сном, обычное купание, так и различные игры с водой. Эффект водного закаливания основан на постепенном понижении температуры воды и увеличении времени процедуры.

1 этап водного закаливания: умывание

Начинайте закаливание с обычного умывания ребенка. Начальная температура воды при этом должна быть близкой к температуре кожи открытых частей тела ребенка — примерно +28-26°C.

2 этап водного закаливания: обтирание

Делайте обтирание вот так: смоченной в воде варежкой из махровой ткани или сложенным в несколько раз махровым полотенцем быстрыми движениями обтирают ребенка: первую неделю — только верхнюю половину тела, а спустя неделю — все тело.

При этом обтирайте руки ребенка в направлении - от пальцев к плечам, грудь круговыми движениями по часовой стрелке, спину — от середины позвоночника к бокам, ноги — от стоп вверх к тазу, живот по часовой стрелке, ягодицы — не раздвигая их.

Каждое движение повторяйте 2-4 раза.

Начинать можно с воды температурой +34°C и в течение 10-15 дней постепенно (на 0,5-1° в день) снижать температуру до +26-23°C.

А вот **новый метод обтирания**, предложенный шведскими врачами.

Проводить рекомендуется с шести месяцев.

Махровое полотенце смочите «морской водой» (1 столовая ложка морской

соли на 1 л воды, температура воды +22° С). Как только малыш проснется, держа его на весу за подмышки – опустите на полотенце. Ребенок с удовольствием будет топтаться.

Не вытирая стопы, переходят к другим элементам туалета.

Через 2 недели, если ребенок чувствует себя хорошо, можно увеличить нагрузку: ножки ребенка на 2-3 секунды опускают на влажное полотенце, которое предварительно кладут в полиэтиленовый пакет и помещают в холодильник.

После влажного обтирания необходимо растерите кожу ребенка до розового цвета и оденьте его.

Внимание: те участки кожи, которые подвергаются обтиранию и последующему растиранию, должны быть абсолютно здоровыми — если на коже есть опрелости, какие-либо высыпания и т.п., данную процедуру следует отложить.

3 этап водного закаливания: местные и общие обливания

Эту процедуру можно начинать с 9-12 месяцев (а у более закаленных детей и еще раньше).

Итак, после 2-4 недель систематических обтираний можно перейти к обливанию водой (температурный режим лучше обсудить с врачом).

Делайте обливание в таком порядке: начиная с ног, затем ягодицы, далее грудь и живот и заканчивая обливанием левого и правого плеча.

Из **местных обливаний** рекомендуются в первую очередь обливания ног. Они оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм, оттого, что охлаждение стоп — один из способов стимуляции деятельности надпочечников. А те, в свою очередь, играют важную роль в функционировании иммунной системы человека.

Закаливающий эффект этой процедуры может быть обусловлен либо постепенным (на 1° в день) снижением температуры, либо применением контрастного обливания. В последнем случае ноги сначала обливают теплой водой (+36° С), затем холодной (+24-20°С), а в конце снова теплой (+36°С). Такой способ подойдет Вам наилучшим способом, если Ваш малыш часто болеет или склонен к аллергии, поскольку у таких детей имеется склонность к спазму капилляров.

Очень полезны **ножные ванны** («топтанье» в воде). Начинать их можно с температуры +35°С.

Налейте в ванну воду несколько выше уровня щиколоток. Ребенок должен пройти по воде (с вашей помощью или без) 5-6 раз. Затем налейте воду на 2-3°С холоднее. После ванны вытирают ноги ребенка и укладывают его спать (стопы можно не вытирать).

Внимание: как уже сказано выше - не следует проводить обливание ног холодной водой или «топтанье» в воде, если у ребенка холодные ноги! Температура кожи стоп должна быть выше температуры воды всего на несколько градусов.

Возможен и такой вариант **закаливания: общее обливание прохладной (+28-22°С) водой** после гигиенической ванны.

4 этап водного закаливания: душ

Сильнодействующим средством закаливания является душ. К нему, как правило, прибегают, когда ребенку уже исполнится полтора года, однако врач ЛФК может назначить его и раньше по каким-либо показаниям (часто душ прописывают вялым детям, особенно с плохим аппетитом).

И в заключение статьи хотим напомнить — закаливание водой не отменяет других видов закаливания (воздухом, солнцем) — проветривание, прогулка, сон на воздухе, о которых мы подробно рассказали.

Материал с сайта «У Совёнка» <http://u-sovenka.ru/>